

会員各位

マルチスタジオ有料
セミパーソナルPG

～美ボディトレーニング～

2025 年 6 月
公益財団法人 三菱養和会
三菱養和スポーツクラブ

「全身シェイプアップ&メンテナンス」

【2518-072】

日常生活の中で、最近体力が無くなってきた・疲れやすくなってきた・身体が重たくなった…などの悩みはありませんか？一緒に筋力トレーニングやストレッチ等でボディメイク・メンテナンスを行い、悩みの少ない過ごしやすい身体を作っていきますか？



担当：野口紀子

■ 3ヶ月で身体を変えよう！をテーマに基礎筋力をつけていきます。
■ 7月・下半身トレーニング＋体幹
■ 8月・上半身トレーニング＋ボディメンテナンス
■ 9月・全身トレーニング＋シェイプアップ
■ 3ヶ月で身体を引き締め、疲れにくい身体を目指しましょう！

開催日：7月1・8・15・22日 8月5・19・26日
9月2・9・16日(全10回)

火曜日 12:30～13:30

担 当：野口 紀子

申込対象：三菱養和スポーツクラブ会員(三菱・デ-タイム・ナイトタイム・フルタイム) ※18歳以上
成人スクール会員、My-Fit 登録者

受講料：11,500円

定 員：10名 ※最少催行5名

場 所：2階 マルチスタジオ

申込受付：本館1階総合受付自動精算機(ATM)またはWEBにてお申し込みください。

申込期間：6月9日(月)～6月29日(日)

※キャンセルについて：6月29日(日)16:30まで全額返金、以降は返金いたしませんのでご了承ください。

持 ち 物：動きやすい服装・室内シューズ・タオル・水分補給用の飲み物

利用ロッカー：ナイトタイム、成人スクール会員の方で当日ロッカールーム利用を希望される方は、レッスン当日総合受付で利用料500円をお支払いの上ご利用ください。(ロッカールーム・浴室のみ利用可)※浴室の利用がない場合は運動のできる服装でお越しいただくか、マルチスタジオ専用ロッカーをご利用ください。



PC・スマホから簡単にお申込みいただけるようになりました！

～WEB イベント申込方法のご案内～

PC・スマホから
簡単申込！



三菱養和会HP【YOWA MEMBER】からお申込み
いただけます。

<https://www1.nestygcloud.net/youwakaievent/>

＊初めてご利用の方は初期登録が必要となります。

参加費お支払！

※会員証をご持参下さい



受付期間中に、会員証を持参の上、

総合受付の自動精算機(ATM)にて

受講料をお支払い下さい。



【YOWA MEMBER】へは
こちらのQRコードからも
リンクできます。

読み取れない場合は、
直接URLを入力して下さい。

＜キャンセル＞ 申込期間中のキャンセルは、インターネット【YOWA MEMBER】よりお受けいたします。
それ以降は、総合受付までお電話ください。

●お問い合わせ (公財) 三菱養和会 三菱養和スポーツクラブ TEL 03-3915-2711 (担当 奥山・市川)